

ほけんだより



令和5年5月15日

上島小 保健室 NO.3

お子さんと一緒にお読みください

新学期が始まり、1か月が経ちました。大きなけがや事故なく、落ち着いたスタートを切ることができましたね。みなさん一人ひとりが、安全な行動を意識して、思いやりの気持ちを持って生活しているからだと思います。

今月末には、運動会があります。引き続き、落ち着いた行動を心掛け、けが0、事故0、元気100で毎日を過ごしましょう！

5月保健目標

「疾病の早期治療をしよう！」

4月には、いくつかの検診がありました。今後も検診が続きます。「結果のお知らせ」により受診が必要とされた場合は、なるべく早く病院でみてもらいましょう。受診が済んだら、用紙を学校に提出しましょう。



★汗をかきやすい時期になりました！熱中症に注意！！

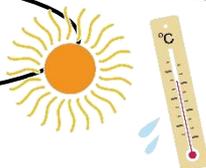
日中は、気温が上がり、汗ばむ日が増えてきました。20分休みや昼休みには、多くの人が元気に運動場で遊んでいますね。また、運動会に向けて一生懸命、練習を頑張るみなさんの姿をたくさん見ます。熱中症に十分注意して、生活しましょう。



今の時期は、要注意！！！！

体が暑さに
慣れていない時

急に暑くなった時



体が疲れている時



◆熱中症は予防できます◆



水分補給



こまめな汗ふき



帽子の着用



朝・昼・晩の食事



すいみん

かみじましよう せんせい き
「上島小の先生に聞いてみた！」コーナー②

こんげつまつ かみじましよう うんどうかい ことし よんつ いけこうえんりく
今月末には、上島小のビックイベントのひとつ、運動会がありますね。今年は、四ツ池公園陸
じょうきょう ぎ じょう おこな だい かい め せんせい す なん
上競技場で行われます。そこで、第2回目のテーマは、「先生の好きなスポーツは何です
か？(見るでもOK)」について4人の先生方にお聞きました！

じ ぶん
自分でするなら「ウォーキング」です。とに
かく ある みます ことは、どんなジャンルも
大好きです。以前、サッカーのワールドカップ
が日本で行われたときにみた試合の迫力は
忘れられません。

うんどうかい かんぼう すがた み
運動会でみなさんの頑張る姿を見るのが
とても楽しみです！

きょうとうせんせい
教頭先生



「テニス」です。学生の時に始めて、友達や家
ぞく いっしょ すす ともだち か
族と一緒にテニスをするのが好きです。また、
テニスの試合を観戦することも好きです。力強
しいラリーやスマッシュ、相手のコートをよく見て
ボールをうつ試合にわくわくします。スポーツは
見るのもするのも気分がスッキリして気持ち
がよいですね。ぜひ、みなさんいろいろなスポー
ツに挑戦してみてください。

たんいん
5-3担任

せんせい
先生



「野球」が好きです！やることはできず、
見る専門ですが…。学生時代には、友人と
たくさん試合を見に行きました。目標に向
かって、仲間とともに助け合うこのスポー
ツは、とても素敵です。野球チームのように、
上島小学校も一丸となって、あたたかい運
動会にしましょう♪

たんいん
2-2担任

せんせい
先生



最近だと、WBCを見るのがとても楽しみで
した。もともとソフトボールをやっていたので、
野球を見るもの大好きです。WBCでは、世界
中が大盛り上がりでした。しかし、残念なこ
とに今は右肩が思うように上がりません…。み
なさん、今のうちにたくさんスポーツをやっ
ての楽しみましょう！！

たんいん
1-3担任

せんせい
先生



小学生の頃は、水泳が好きで6年生の
時、平泳ぎで初めて100メートル泳ぐこと
ができ、嬉しかったです。中学では、バレー
ボール部に入っていました。

今は、あまりスポーツをする機会があり
ませんが、大人も子供も楽しめそうな卓球
やダンスに挑戦してみたいです。

せんせい
先生



せんせいがた
先生方、ありがとうございました